

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
10 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - උත්තරපත්‍රය

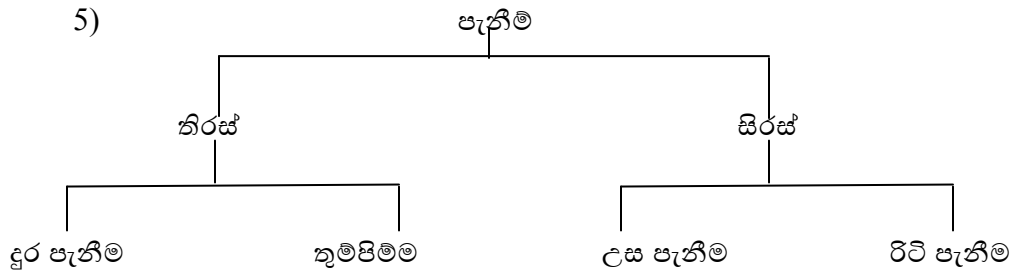
කාලය :- පැය 03

I පත්‍රය

| | | | | |
|------|-------|-------|---------|-------|
| 1) 3 | 9) 4 | 17) 4 | 25) 4 | 33) 4 |
| 2) 1 | 10) 1 | 18) 1 | 26) 2 | 34) 3 |
| 3) 4 | 11) 1 | 19) 4 | 27) 2/3 | 35) 1 |
| 4) 2 | 12) 1 | 20) 3 | 28) 3/4 | 36) 2 |
| 5) 1 | 13) 3 | 21) 1 | 29) 2 | 37) 1 |
| 6) 2 | 14) 2 | 22) 1 | 30) 1 | 38) 2 |
| 7) 2 | 15) 3 | 23) 3 | 31) 1 | 39) 1 |
| 8) 3 | 16) 1 | 24) 4 | 32) 3 | 40) 4 |

II පත්‍රය

- (01) 1) මීටර් 200, 100 කඩුළු , 110 කඩුළු , 400 කඩුළු , මීටර 5 100
 2) කුඳු ඇරඹුම
 3) සැරසෙන් , වෙන් , වෙඩි හඬ
 4) එල්ලෙන ක්‍රමය , පාවෙන ක්‍රමය , ගුවනක පියවර මාරු කිරීමේ ක්‍රමය
 5) පැනීම



- 6) රිටි පැනීම.
 7) දිනපතා පුහුණු කටයුතුවල යෙදීම , නිසි පෝෂණය ලැබීම.
 8) ජය පරාජය විඳි දරා ගැනීම , අන්‍ය මත වලට ගරු කිරීම , සියළු දෙනා සමග සමගිව කටයුතු කිරීම, අන් අයගේ දක්ෂතා අගය කිරීම.
 9) කැරමි , දාම් , වෙස් , බැඩ්මින්ටන් , වේබල් ටෙනිස්
 10) කබෝහයිට්ට්ට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය

I වන කොටස.

- (02) 1) නිවැරදි ආහාර පුරුදු , ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම , නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම , ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය , සරල දිවි පැවැත්ම , ආතතිය කළමනාකරණය , මත් පැන් මත්ද්‍රව්‍ය දුම්වැටි පානයෙන් වැලකී සිටීම , සමාජ සම්මත සහ නීතීන්හි පිළිපැදීම.
- 2) ජනගහන සන්නිවේදනය , සංචාරක ව්‍යාපාරය , මාධ්‍ය හා විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය , තාක්ෂණික දියුණුව , තරගකාරී ජීවන රටාව , අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හා පවුල් සංස්ථාව වෙනස්වීම , සෞඛ්‍යය සේවා සහ රෝග , ආර්ථිකය සහ අධ්‍යාපන මට්ටම .
- 3) ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම , ලෙඩ රෝගවලින් තොර වීම , දීර්ඝ කාලපරිච්ඡේදයක් ජීවත් වීම.
- 4) දියවැඩියාව , කොලෙස්ට්‍රොල් , පිළිකා , හෘදයාබාධ , අසාතය , අධි රුධිර පීඩනය
- (03) 1) පුර්ව ප්‍රසව අවධිය , නවජ අවධිය , ළදරු අවධිය , පෙර ළමා විය , පසු ළමා විය
- 2) ලේ නැයන් අතර විවාහවලදී තැලම්සියා වැනි රෝගාබාධ තත්වයන් ඇති වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි නිසා එවැනි විවාහ සුදුසු නොවේ.
- 3) දරුවාගේ කායික වර්ධනයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබීම.
දරුවාගේ මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබීම.
දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීම.
- (04) 1) කුසගින්න නිවීම , ශරීරය වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබීම , අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා , ජීවත් වීමට
- 2) මන්ද පෝෂණය , අධි පෝෂණය
- 3) පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය , ආහාර පරිභෝජනයට අදාළව ගෙවත්ත සැකසීම, දේශීය ස්භාවික ආහාර භාවිතය
- 4) දරුවන් , නව යොවුන් දරුවන් , ගැබ්ණි මව්වරුන් , කිරිදෙන මව්වරුන් , රෝගීන් , ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය , ක්‍රීඩකයින්

II වන කොටස.

- (05) 1) සවිබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට අනුව ආහාර පිළියෙල කිරීම.
(උදා :- හත් මාළුව , මුං කිරිබත් , කලවම් පළා මැල්ලුම)
- 2) බත් ආහාරයට එක්කර ගැනීම.
(උදා :- ඇල් සහල් , සුවදැල් , හීනට් හාල්)
- 3) ධාන්‍යමය ආහාර එක් කර ගැනීම.
(උදා :- කුරක්කන් , අමු , මීනේරි)
- 4) ආහාර අපතේ යැවීම වැලැක්වීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම.
(උදා :- අටු කොස් , කරවල , ජාඩ් දැමීම)
- (06) 1) සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත් වීම පිළිබඳව අභියෝග , අධ්‍යාපන කටයුතු සම්බන්ධව සිදුවන අභියෝග , ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂාකාරීව වීම පිළිබඳ අභියෝග
- 2) ගේ දොර අනතුරු , ගෙවත්තේ දී සිදුවන අනතුරු , ස්වභාවික අනතුරු , කෘෂි රසායනික අනතුරු හා විෂ වීම, සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු , යුධමය අනතුරු

- 3) නොසැලකිලිමත් කම , නොදැනුවත් කම , අත්දැකීම් අඩුකම , වෘත්තීමය දැනුමක් නොමැති වීම , පෙර සුදානමක් නොමැති වීම , අනවශ්‍ය ලෙස ඉඩම් පරිහරණය
- 4) ජනතාව දැනුවත් කිරීම , පාසලේ පෝස්ටර් / චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනය කිරීම , වැඩිහිටියන්ට අනතුරු පිළිබදව කරුණු පැහැදිලි කර දීම, නිරන්තරයෙන් අවධානයෙන් සහ සැලකිල්ලෙන් කටයුතු කිරීම , සංඥා පුවරු ප්‍රදර්ශනය

(07) A) 1) පිරිනැමීම , එසවීම , ප්‍රහාරය , වැලැක්වීම , පිටිය රැකීම

2) ප්‍රධාන විනිසුරු , සීමා ඉරි විනිසුරුවන් , සහාය විනිසුරු , ලකුණු සටහන්කරු , සහාය ලකුණු සටහන් කරු

3) 1) පන්දුව පිරිනැමීම , 2) දෙවරක් හෝ හතර වරක් ස්පර්ශ වීම , 3) පන්දුව පිටියෙන් පිටත පතිත වීම , 4) පන්දුව අතේ රැදීම

B) 1) පන්දුව එසවීම , පාද හුරුව , ආක්‍රමණය , වැලැක්වීම , විදීම.

2) ප්‍රධාන විනිසුරුවන් 2 , ලකුණු සටහන්කරු , සහාය ලකුණු සටහන්කරු , කාල සටහන් නිලධාරී

3) 1) ශාරීරික සට්ටන , 2) පාද චලනය , 3) යැවුම යා යුතු දිශාව , 4) කෙටි දුර දැක්වීම.

C) 1) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම , පන්දුව පාදයෙන් පහර දීම , පන්දුව නැවැත්වීම , පන්දුවට හිසින් පහර දීම , පන්දුව තුලට විසි කිරීම , ගෝල් රැකීම , දැල් රැකීම.

2) ප්‍රධාන විනිසුරු , පැති විනිසුරුවන් 02

3) 1) සෘජු නිදහස් පහරක් , 2) ක්‍රීඩක ආදේශනය , 3) කොන් පහර දැක්වීම , 4) ගෝල් පහර දැක්වීම